

子育て支援拠点 住所) 姫路市飾磨区今在家6丁目133 電話) 079-280-7070
津田このみ学園 開設日) 月~金曜日(祝日を除く) 開設時間) 9:00~16:00

2024年度

わんぱく通信



令和6年度津田このみ学園子育て支援利用登録

当園の子育て支援を利用される方は、ご登録をお願いします

<https://form.os7.biz/f/6a0de26e/>

ブログ

<http://konomikid.s8leaf.jp/category/kosodate/>



子どもの味覚を育てましょう

甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの基本味からなる「味覚」。この「味覚」は、3歳ごろまでにほぼ決まるといわれています。

子どものころにさまざまな食経験をし、味覚をしっかり育てることで好き嫌いが減るといわれています。好き嫌いが減ると食事を楽めるようになり、充実した食生活を送れるようになります。また、味覚が育つと薄味でも満足できるようになるため、余計な塩分やカロリーを控えられ、将来の生活習慣病のリスクを下げることにも繋がります。

●薄味を心がける

現代では食生活が豊かになり、ファストフードなど濃い味の食品を気軽に手に入れることができます。そのため、子どもの味覚を麻痺させるリスクが増えているのです。濃い味に慣れてしまうと味覚が鈍るので、大人と同じ食事を食べられるようになって薄味を心がけましょう。薄味でもしっかり噛んで食べることで、食材本来の味が分かるようになりますよ。

●さまざまな味を経験させる

甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の五味を意識した食事を心がけて、さまざまな味を経験させましょう。さまざまな味を経験し、味覚の幅が広がることで子どもの味覚は発達していきます。五味を意識して食事を作るだけでも、自然と栄養バランスがよくなりますよ。

●好きな食べ物ばかり与えない

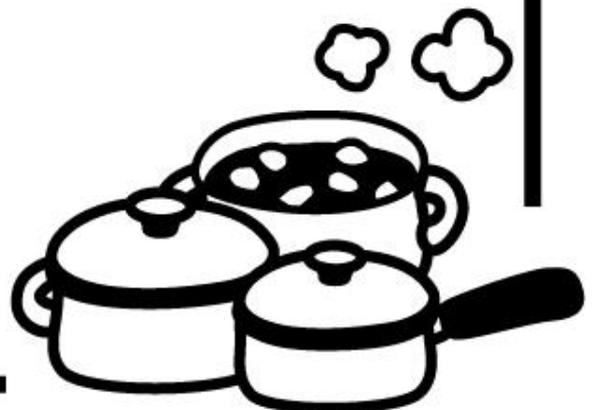
子どもに嫌いな食べ物があっても、食卓から無くさないようにすることも大切です。苦手な味に触れる機会をなくすのはもったいないです。とはいえ、食事自体が嫌いになる可能性があるため、無理やり食べさせるようなことはしないでください。

●日々の食事で子どもの味覚を育てよう！

子どものころの食事が将来にも影響を与えるので、楽しく食事ができる環境を整えてあげることが必要です。子どもの味覚を守り育てるために、味覚の育て方を理解し、日々の食事を大切にしましょう。



引用: おやこのへや <https://oyako-heya.jp/articles/3889>



3月

※感染状況や天候により、掲載している行事は、中止・変更になる場合がありますので、当日の朝、ブログでご確認ください。(警報が出ている場合は、中止となります) それぞれ申し込み不要です。

月	火	水	木	金
3 あそボーナ・キッズ	4 園庭 わんぱくルーム開放	5 津田公民館 あそぼう会	6 ☺	7 ははおやクラブ
10 ははおやクラブ	11 ☺	12 園庭 わんぱくルーム開放	13 ははおやクラブ	14 英賀保公民館 母親クラブ
17 あそボーナ	18 ☺	19 園庭 わんぱくルーム開放	20 🇯🇵	21 ははおやクラブ
24 あそボーナ・ベビー	25 子育て相談 9時～16時 要申し込み			
30 子育て相談 9～16時 要申込	31	母親クラブは、冬季、参加人数が少ないため、『このみ』キンダーの『Ⅰ.Ⅱ.Ⅲ期』グループすべて、合同で活動日を設定しています。		

☆津田公民館 あそぼう会☆

日時) 3月5日(水) 10:00~11:30
内容) 『移動児童センター まわ〜る』

☆英賀保公民館 母親クラブ☆

日時) 3月14日(金) 10:00~11:30

わんぱくルーム開放

日程) カレンダーが ☺ マークの日
★当日の、朝9時半までに、HPのメールフォームで申し込みをしてください。
★子育て支援登録をしている人が代表で、利用予約をしてください(利用は親子2組以上のグループをお願いします)
※詳しくは、HPの『子育て支援』のブログをご覧ください

ははおやクラブ 記念工作

3月10.13.21日 【内容】 缶バッチ作り

直径5cmの紙を(写真やイラストなどコピー用紙程度の厚みで)ご用意ください。(出来上がりサイズは直径4cm)
※ははおやクラブ(キンダー含)活動参加のお子さん一人につき1個

園庭・わんぱくルーム開放

日時) 3月4.12.19日 10:00~11:30
※雨天時は、わんぱくルームで遊びましょう

あそボーナ・キッズ

【日時】 3月3日(月) 10:00~11:30
【場所】 わんぱくルーム
【内容】 おりがみで遊ぼう(はじめての折り紙)

あそボーナ・ベビー『赤ちゃんサロン』

【日時】 3月24日(月) 10:00~11:00
【場所】 わんぱくルーム
◆よちよち歩きまでの赤ちゃんとママさん◆
おしゃべりしたり、わらべうた遊びをして楽しみましょう。

あそボーナ

【日時】 3月17日(月) 10:00~11:30
【場所】 北園庭 or 畑
【内容】 春探し 走って遊ぼう
※雨天の場合は、わんぱくルームで遊びます
※畑は、12:30まで開放します。お弁当(雨天中止)を楽しんでいただくことも可能です。

子育て相談に伺います

お家の玄関先でお話しましょう

子どものことを相談したいけれど、なかなか外へ出られない方いませんか? 「とにかく喋って、すっきりしたい」「たくさんの方がいるところに行くのが苦手」「移動手段がない」「子どもを連れて外出しづらい」「電話では伝えにくい」など、保育教諭が家庭を訪問して、相談事を伺います。まずは、電話かメールでお知らせ下さい。

津田このみ学園 訪問相談係 ☎079-280-7070 tsudakonomi@theia.ocn.ne.jp

■子育て相談■

〈月～金の9時～16時〉

- ・電話相談
- ・面談をご希望される場合は、事前に日時をお知らせください。
- ・メール相談は 随時受付

